

١٠٠ نصيحة لجمال شعرك

- يابنات .. الشعر يتغذى من الداخل وليس من الخارج !
- انتبهي !.. السيشوار وكثرة كي الشعر يؤديان إلى جفاف الشعر وتقصفه وسقوطه !!
- لكل وجه وله تسريحة شعر : كيف تختارين التسريحة المناسبة لشعرك ؟
- هكذا يختفي الشعر الشايب .. وهكذا تستخدمين الحناء ..
- وصفات شعبية رخيصة من النعناع والكرفس والخل والبيض لجمال شعرك !
- الشعر الدهني والشعر الجاف قشر الشعر تقصف الشعر قمل الشعر مشاكل لها علاج .
- خطيبي أصلع !.. وصفات شعبية من البصل والثوم وزيت الزيتون والليمون لعلاج الصلع والقشر !



دكتور أيمن الحسيني

١٠٠ نصيحة لجمال شعرك

- يابنات .. الشعر يتغذى من الداخل وليس من الخارج !
- انتبهي ! .. السيشوار وكثرة كي الشعر يؤديان إلى جفاف الشعر وتقصفه وسقوطه !!
- كل وجه وله تسريحة شعر : كيف تختارين التسريحة المناسبة لشعرك ؟
- هكذا يختفي الشعر الشايب .. وهكذا تستخدمين الحناء ..
- وصفات شعبية رخيصة من النعناع والكرفس والخل والبيض لجمال شعرك !
- الشعر الدهني والشعر الجاف وقشر الشعر وتقصف الشعر وقمل الشعر .. مشاكل لها علاج .
- خطيبي أصلع !.. وصفات شعبية من البصل والثوم وزيت الزيتون والليمون لعلاج الصلع والقشر !

مكتبة ابن سينا للطباعة والنشر والتوزيع والتصدير
٧٦ شارع محمد فريد - جامع الفتح - مصر الجديدة - القاهرة ت : ٦٣٧٩٨٦٣ - ٦٣٨٩٣٧٢ فاكس . ٦٣٨٠٤٨٣

IBN SINA BOOKSHOP *Printing - Publishing - Distributing - Exporting*
76 Mohamed Farid St., Heliopolis, Cairo Tel. : (202) 6379863 - 6389372 - Fax : (202) 6380483

اسم الكتاب : ١٠٠ نصيحة لجمال شعرك
اسم المؤلف : دكتور أيمن الحسينى
اسم الناشر : مكتبة ابن سينا
تصميم الغلاف : سمير محمد
رقم الإيداع : ٧٧٦٢ / ١٩٩٣
الترقيم الدولى : 977-271-061-7

تطلب جميع مطبوعاتنا بالمملكة العربية السعودية من وكيلنا الوحيد مكتبة الساعى للنشر والتوزيع
الرياض - هاتف : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس ٤٣٥٥٩٤٥ جدة هاتف : ٦٥٣٢٠٨٩ - ٦٥٢٤٠٩٥ فاكس : ٦٥٢٤١٨٩



مقدمـــة :

لاشك أن شعر المرأة من أهم مقومات جمالها .. والعناية به ضرورة هامة سواء بالنسبة للفتاة أو للزوجة .

وفى هذا الكتاب توضيح لطرق العناية بالشعر بأنواعه المختلفة ، وكيفية علاج أبرز مشاكله كسقوطه ، وجفافه ، ومشكلة قشر الشعر .

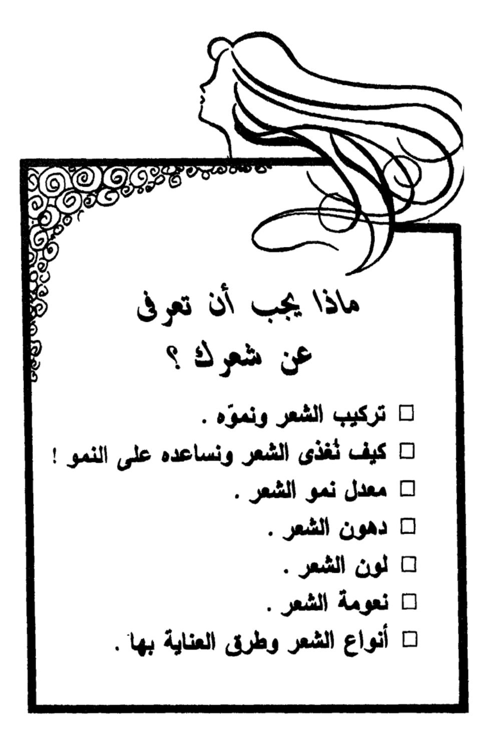
كما يتضمن أفضل تسريحات للشعر بالنسبة لأشكال الوجه المختلفة ، كما يراها خبراء التجميل .. بالإضافة إلى التعريف بمعدات الشعر ، وأنواع الشامبوهات ، وطريقة استخدام الحنة فى صباغة الشعر ، وغيرها .

وبداية يجب أن ننبه إلى أن شعر المرأة عورة لا يجوز تزيينه أو تجميله إلا للزوج فقط كما أمرنا الشارع الحكيم .

وأخيراً تمنياتى أن يحوز هذا الكتاب إعجابكن .

دكتور أيمن الحسينى

الأسكندرية فى يناير ١٩٩٣ م
الموافق رجـب ١٤١٣ هـ



ماذا يجب أن تعرفى عن شعرك ؟

- ☐ تركيب الشعر ونموّه .
- ☐ كيف نُغذى الشعر ونساعده على النمو !
- ☐ معدل نمو الشعر .
- ☐ دهون الشعر .
- ☐ لون الشعر .
- ☐ نعومة الشعر .
- ☐ أنواع الشعر وطرق العناية بها .

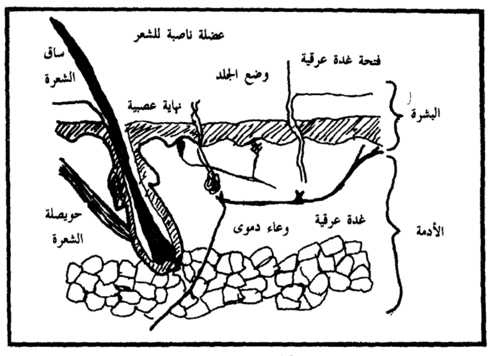


□ تركيب الشعر ونموّه :

*** يا بنات .. الشعر يتغذى من الداخل وليس من الخارج !**

ينبت الشعر من حويصلات « **بويصلات** » تحت سطح الجلد ، وهى عبارة عن انغمادات لبشرة الجلد داخل الجلد – كما يظهر من الشكل التالى .

وهذه الحويصلات هى الجزء الحى من الشعر أما الجزء البارز



قطاع طولى فى الجلد

يوضح شكل حويصلة الشعر والأعضاء المتصلة بها

فوق سطح الجلد فهو يتركب من مادة الكيراتين **Keratin** ، وهى نفس مادة الأظافر .. وهى مادة غير حية .. ولذلك لا يجوز تغذية الشعر من الخارج بالكريمات والدهانات وخلافه ، وإنما تكون التغذية من الداخل أى بالتأثير على الجزء الحى .. أما ما نفعله بالشعر البارز عن سطح الجلد فهو مجرد عملية تجميل فحسب .

☐ كيف نغذّى الشعر ونساعده على النمو ؟ :

وتتصل بويصلات الشعر بتيار الدم الذى يحمل لها الغذاء للقيام بالعمليات الحيوية كباقى أعضاء الجسم .. وهذا يعنى أنه إذا كان يصل هذه البويصلات غذاء نافع يمدها بما تحتاجه من العناصر الغذائية ، فإن عملية نمو الشعر وصحته تكون على ما يرام .. أما إذا كان الغذاء شحيحاً ، أو كان بالجسم مرض يؤثر على الصحة العامة أو كان الدم محملاً بالسموم والنفايات الضارة سواء كان نتيجة للمرض أو لتناول بعض الأدوية أو غير ذلك ، فإن ذلك يؤثر على صحة الشعر ، فيضعف أو يتساقط .

وأهم أنواع الغذاء الذى تحتاجه بويصلات الشعر هو عنصر الحديد وفيتامين « **أ** » وفيتامين « **ب** » المركب والبروتينات .

كما تؤثر هرمونات الجسم « **الهرمونات الجنسية على الأخص** » على هذه البويصلات وبالتالى تؤثر على نمو الشعر ، لذلك فإن الشعر يتساقط ، بدرجات متفاوتة ، بعد بلوغ سن اليأس حيث يقل إفراز الهرمون الأنثوى « **هرمون الاستروجين** » .

بذلك فإن الشعر ، وكذلك الجلد ، هو مرآة لحالة الجسم الصحية والغذائية وأحياناً الهرمونية .. فإذا ساءت أو اعتدلت يظهر ذلك على حالة الشعر .

□ معدل نمو الشعر :

يبلغ عدد شعر الرأس ، فى المتوسط ، ٩٠ إلى ١٥٠ ألف شعرة .. ويكون معدل نموه فى فصل الصيف أسرع منه فى فصل الشتاء .. وتنمو الشعرة الواحدة بمعدل حوالى $\frac{1}{4}$ إلى $\frac{1}{2}$ بوصة فى الشهر الواحد .. (البوصة = ٢,٥٤ سم) .

ولعل أكثر ما يمكن عمله للشعر – من الخارج – لزيادة نموه هو العناية به وفقاً لطرق العناية الخاصة لكلٍ نوع من الشعر (كما سيتضح) .. والأهم من ذلك أيضاً هو كفّ الإساءة له بتجنب تعرّضه للمواد الكيماوية والحرارة المرتفعة (كما سيتضح) .

□ دهـون الشعر :

ويحيط ببويصلات الشعر غدد دهنية تصب بها إفراز دهنى يمضى خلال جراب الشعرة لتطرية الشعر ، وبناء على كمية هذا الإفراز يوصف الشعر بأنه دهنى أو جاف أو طبيعى .

وتؤدى كثرة غسل الشعر خاصة بأنواع الصابون الردىء إلى إزالة طبقة الدهون عن الشعر .. وكثرة الغسل هذه تفيد الشعر الدهنى لأنها تخلصه من الدهون الزائدة ، أما الشعر الجاف فتزيده جفافاً ، وأما الشعر العادى فتعرضه لأن يجف .

□ لـون الشـعر :

كما يحيط ببويصلات الشعر خلايا مُلوِّنة (melanocytes) تصبغ خلايا الشعر النامية بلون مميز .. وهذا اللون المكتسب يتحدد

بناء على عامل وراثى . فكلما زاد بالشعر المادة الملونة « **الميلانين** » صار أسود فاحمًا ، وإذا قلّت صار بنياً ، فأشقر ، وهكذا .

أما الشعر الأبيض « **الشايب** » فهذا يتكون نتيجة وجود فقاعات صغيرة جدًا من الهواء فى الشعر . وهذا يحدث نتيجة لتقدم السن ، أو نتيجة إصابة بويصلات الشعر بالحروق أو مرض البهاق . أو غير ذلك .

□ نعومــة الشعر :

وإذا كان مقطع الشعرة كامل الاستدارة أصبح الشعر مسترسلاً ناعماً . إما إذا مال إلى البيضاوية أصبح متموجاً . أما إذا كان ظاهر البيضاوية فيكون الشعر مجعّداً « **أكرت** » .

ويمكن التلاعب فى تموج الشعر عن طريق المكواة حيث تعيد الحرارة ترتيب طبقات الكيراتين . ولكن مهلاً .. فإن كثرة استعمال المكواة – أى الإفراط فى تعريض الشعر للسخونة – يؤدى إلى جفافه و« **تقصفه** » وربما لاحتراقه .



هناك ثلاثة أنواع من الشعر يحتاج كل منها إلى طرق عناية خاصة ، وهى : الشعر الجاف والشعر الدهنى والشعر العادى .

□ الشعر الجاف :

يبدو الشعر الجاف فاقداً للبريق والحيوية ، ويعرضه الجفاف للتقصف الذى يظهر بأطرافه . وجفاف الشعر قد يكون لضعف نشاط الغدد الدهنية الموجودة بفروة الرأس ، أو قد يكون لأسباب خارجية تسيء إلى الشعر وتؤدى لجفافه مثل : كثرة تعرض الشعر للكيماويات من خلال عمل صبغات الشعر أو غير ذلك ، أو تعرضه للسخونة بشكل متكرر مثل عمل السيشوار ، أو التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة .

□ العنايـــة :

● يجب عدم تعرض الشعر للكيماويات أو السخونة (الصبغات والسيشوار وخلافه) .

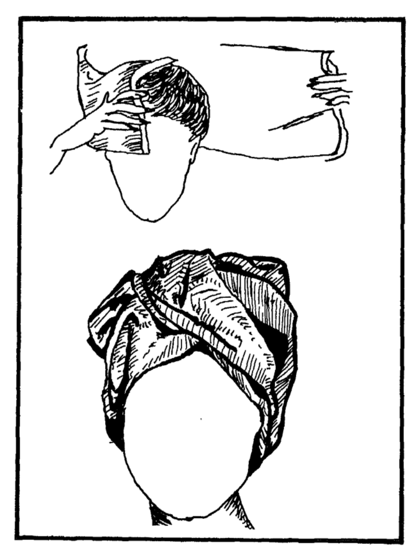
● يجب الإقلال من غسل الشعر (يكفى مرة واحدة كل عشرة أيام) مع تجنب الماء الساخن والصابون خاصة الأنواع القلوية .. وإنما يستخدم شامبو يحتوى على البيض أو الزيت أو اللانولين ، أو الصابون المحتوى على زيت الزيتون (مثل الصابون النابلسى) .

● حمام زيت أسبوعياً : ويكون بزيت الخروع أو زيت الزيتون أو زيت الذرة (يفضل زيت الذرة لأنه أكثر الزيوت نفاذاً إلى ساق الشعرة) .. ويستخدم الزيت بعمل تدليك لفروة الرأس لتنشيط الدورة الدموية بها ، وتنشيط إفراز الدهون ، ثم يلف الشعر بفوطة دافئة ، تظل لمدة نصف ساعة على الأقل ، ثم يشطف الشعر بالماء .

● بجانب حمام الشعر ، يدهن الشعر من وقت لآخر بكريم مغذٍ أو زيت .

● ينصح بكثرة تمشيط الشعر لأن هذا الاحتكاك يساعد على تنشيط الغدد الدهنية ، كما أنه يوزّع الدهون على أعواد الشعر .

● يجب الاهتمام بالناحية الغذائية ، فيزيد تناول البروتينات ، مع إدخال بعض الأطعمة الدهنية كالقشدة والكريمة دون إفراط .



حمام الزيت أسبوعياً .. يقاوم جفاف الشعر

□ **الشعر الدهنى :**

يظهر الشعر الدهنى فى فروة الرأس الدهنية ، أى التى تفرز كمية زائدة من الدهون نتيجة لزيادة نشاط الغدد الدهنية بها عن المألوف .

ومن أبرز مشاكل هذا الشعر أنه يتعرض بسرعة للاتساخ بالأتربة والغبار .. وغالباً ما يصاحب الشعر الدهنى مشكلة قشر الشعر .. مما يجعله فى حاجة إلى عناية مستمرة ليبدو فى صورة لائقة .

□ **العنايــة :**

● يجب غسل الشعر مرتين على الأقل فى الأسبوع ، ويفضل استخدام شامبو يحتوى على الليمون ليخلصه من الدهون الزائدة .

كما يفضل شطف الشعر بعد غسله بعصير الليمون أو الخل المضاف للماء ، فذلك يساعد على اختفاء الدهون التى تتكون من جديد لفترة طويلة ، علاوة على المفعول المثبِّت لعصير الليمون أو الخل **(conditioner)** .

● يجب الإقلال من تناول الأطعمة التى تعمل على زيادة إفراز الدهون وهى الأطعمة الحريفة بصفة عامة والبهارات والتوابل والشيكولاتة والمشروبات الساخنة جداً .

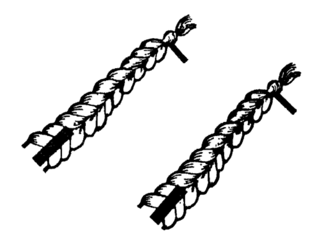
● يجب تجنب كثرة تمشيط الشعر لأن ذلك يثير الغدد الدهنية ، فيزداد إفرازها للدهون .. كما يجب تجنب حك فروة الرأس بالمشط أثناء التمشيط حتى لا تتعرض للالتهاب أو الحساسية الدهنية .

● أما بالنسبة لعلاج قشر الشعر فسيأتى الحديث عنه .

□ الشعر العادى :

وهو الشعر الذى يحاط بطبقة معتدلة من الدهون ، ولا يحتاج لطرق عناية خاصة ، وإنما ينبغى الحذر من إصابته بالجفاف بكثرة الغسل بالصابون الردىء أو باستعمال مواد كيماوية ضارة ، أو مع تكرار تعرضه للسخونة .

يكفى غسل الشعر العادى مرة واحدة أسبوعياً باستعمال شامبو مغذٍ للشعر .





الشامبو ومثبِّت الشعر

□ الأنواع والاستخدامات .



الأنواع والاستخدامات

□ ما هو الشامبو ؟ وما فائدته للشعر ؟ :

من أصول التنظيف السليم أن يُغسل الجسم بالصابون بينما يغسل الشعر بالشامبو .. ذلك لأن رغاوى الصابون الناتجة من اختلاطه بالماء تلتصق بالشعر فتسيء إلى منظره ، وتقلل من ليونته ونضارته . أما مع استعمال الشامبو فلا توجد هذه المشكلة .. بالإضافة لمفعوله القوى كمنظف للشعر حيث يعمل على إزالة القاذورات من أعواد الشعر بتقليل الضغط السطحى (Surface tension) .. مما يسمح للماء بالنفاذ بين طبقات الشعر ، وإزالة الرواسب والدهون الزائدة .

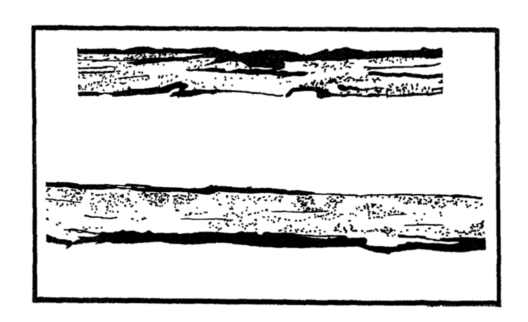
ويتركب الشامبو من منظفات غير صابونية (Soapless detergents) ، بالإضافة لمواد أخرى لها وظائف معينة ، مثل : منظفات مساعدة (للمساعدة فى التخلص من الدهون الزائدة والرواسب) – أملاح (لزيادة لزوجة مادة الشامبو) – مواد كيميائية (لضبط الوسط الكيميائى = pH) .

بالإضافة لمواد أخرى تجعل للشامبو خاصية معينة مثل : مواد مضادة لقشر الشعر – زيوت طبيعية (مثل زيت الزيتون) – أعشاب (مثل نبات الصبار) .. وغير ذلك .

□ **مُثَبِّت الشعر (conditioner) :**

كما تحتوى بعض الشامبوهات على مثبتات للشعر ، فائدتها الحفاظ على وضع الشعر بعد تصفيفه .. وهذه عبارة عن أحماض مثل حمض الستريك (كعصير الليمون فى شامبو الليمون) . ويمكن استخدام المثبِّت للشعر فى صورة منفصلة بعد غسل الشعر بالشامبو .. ويستعمل بوضع كمية منه ، وعمل تدليك لفروة الرأس بأطراف الأصابع لمدة دقيقتين حتى تمتص مادة المثبت .. ثم يشطف الشعر شطفاً خفيفاً دون دعك حتى يظل المثبت عالقاً بفروة الرأس .





فى الصورة الأولى تظهر الشعرة مفلّقة مشققة ، وبالتالى يصعب تصفيف الشعر وتثبيته فى الوضع المراد .. ومع استعمال المثبت – فى الصورة الثانية – تستقيم أعواد الشعر ويسهل التعامل معها .

□ كيف تختارين الشامبو المناسب ؟ :

يوجد بالأسواق عشرات الأنواع من الشامبوهات بأحجام وأشكال وخصائص مختلفة .. ونصيحتى لك عند الشراء أن تختارى نوعًا تنتجه شركة كبيرة لها اسم معروف .. وأن تتجنبى شراء الأنواع الرخيصة الثمن نسبيًا لأنها عادة من الأنواع الرديئة التى قد تضر الشعر . ويكون اختيار الشامبو على حسب نوع الشعر ، وإليك أفضل أنواع الشامبوهات التى تناسب أنواع الشعر المختلفة :

- **للشعر الجاف** : شامبو البيض .
- **للشعر الدهنى** : شامبو الليمون .
- **للشعر العادى** : شامبو مقوٍّ (tonic shampoo) .

وإذا كان لديكِ مشكلة بالشعر فاختارى الشامبو المناسب لعلاج هذه الحالة أو استشيرى الطبيب فى ذلك مثل شامبو قشر الشعر ، والشامبو المقاوم لسقوط الشعر ..

□ معدّل استخدام الشامبو لغسل الشعر :

من المفروض أن يكون معدل غسل الشعر فى فترة الصيف أكثر منه فى فترة الشتاء .. وأن يقل معدل غسل الشعر الجاف عن الشعر الدهنى .

بناء على ذلك ينصح بغسل الشعر الجاف « **أو العادى** » مرة واحدة أسبوعياً فى فترة الصيف ، بينما يغسل الشعر الدهنى مرتين أسبوعياً .

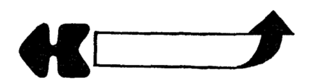
وفى فترة الشتاء يغسل الشعر الجاف « **أو العادى** » كل أسبوعين بينما يغسل الشعر الدهنى كل عشرة أيام .

وقبل غسل الشعر بالشامبو ، ينصح بعمل تدليك لفروة الرأس بأحد الزيوت لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة لتنشيط الدورة الدموية بفروة الرأس .. وبعد ذلك بحوالى ساعة يبدأ غسل الشعر بالشامبو . وفى حالة الشعر الجاف يفضل عمل التدليك باستخدام زيت الزيتون الدافىء .

ويستعمل الشامبو بوضع ملء ملعقة كبيرة فى حفنة اليد اليسرى ، وفردها على الشعر مع عمل تدليك بأصابع اليد اليمنى تحت الماء لبضع دقائق حتى تمتص فروة الرأس مادة الشامبو (لاحظى أن استخدام كمية كبيرة من الشامبو يجعلك تفقدين جزءًا منها دون الاستفادة به) .

بعد ذلك يكرر غسل الشعر بنفس الجرعة تقريبًا ، ويشطف بعدها بالماء .

وقد تحتاجين بعد غسل الشعر بالشامبو إلى وضع المثبِّت خاصة إذا كان الشعر جافًا .. ويستخدم المثبت بالطريقة السابقة .







شامبوهات طبيعية لجمال شعرك

الشامبو المنزلى = (اقتصاد + جمال)

□ **شامبو البيض :**

(يناسب الشعر العادى والشعر الجاف والشعر المصبوغ)

هذا الشامبو ، رغم بساطة تركيبه ، إلا أنه يفيد الشعر من نواحي كثيرة ؛ فهو يغذيه بالبروتين ، وينظفه ، ويكسبه لمعاناً وبريقاً ، بالإضافة إلى أنه يعمل على التخلص من قشر الشعر .

● **المكونات :**

كل المطلوب لإعداد هذا الشامبو هو البيض النيىء والماء الدافىء ، وذلك على النحو التالى :

● بيضة واحدة + ½ فنجان ماء دافىء (للشعر الخفيف القصير) .

● بيضتان + ١ فنجان ماء دافىء (للشعر المتوسط الطول والكثافة) .

● ٣ بيضات + ١ ½ فنجان ماء دافىء (للشعر الطويل الكثيف) .

● **الطريقة :**

يُضرب البيض النيىء ، ويخلط جيدًا بالماء الدافىء .

● **الاستعمال :**

تُدهن فروة الرأس والشعر خُصلة خُصلة لمدة ٥ دقائق .. ويوضع غطاء بلاستيك للرأس لمدة ٥ دقائق أخرى ، ويشطف الشعر بالماء الفاتر (يجب تجنّب استعمال الماء المغلى أو الساخن لأنه يعوق إزالة البيض النيىء عن الشعر حيث يؤدى إلى نضجه) .

يُستعمل هذا الشامبو مرة أو مرتين شهرياً .

☐ **شامبو الليمون :**

(شامبو ومثبّت يناسب الشعر الدهنى) .

● المكونات :

٢ ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج .

$\frac{٣}{٤}$ لتر ماء بارد .

● الطريقة والاستعمال :

يمزج عصير الليمون بالماء ، ويستخدم المحلول فى شطف الشعر .

□ شامبو الخل (خل التفاح) :

(شامبو ومثبِّت ومزيل لقشر الشعر) .

● المكونـات :

٢ – ٣ ملعقة كبيرة من خل التفاح .

$\frac{٣}{٤}$ لتر ماء بارد .

● الطريقة والاستعمال :

يمزج خل التفاح بالماء ، ويستخدم المحلول فى شطف الشعر .

□ غسل الشعر بالأعشاب :

بعض الأعشاب تغذى الشعر ، وتكسبه بريقاً وحيوية . وتستخدم فى صورة منقوع لشطف الشعر .. وذلك بوضع العشب فى الماء المغلى لمدة ١٥ دقيقة ، ثم يغطى الإناء ، ويُترك لمدة ثلاث ساعات لزيادة تركيز المنقوع وبعدها يُصفى ، ويكون جاهزًا للاستعمال .

□ أمثلة لبعض الأعشاب النافعة للشعر :

● **النعنـــاع :**

- ٤ ملاعق كبيرة من أوراق النعناع .
- ١ لتر ماء مغلى .

● **البقـدونـس :**

- ٤ ملاعق كبيرة من أوراق البقدونس .
- ١ لتر ماء مغلى .

● **الكـرفـس :**

- مقدار مناسب من أوراق الكرفس .
- عصير ليمــون .

ينقع الكرفس فى الماء المغلى بالطريقة السابقة ، وبعد أن يبرد المنقوع يضاف إليه عصير الليمون .

□ مثبِّت للشعر غنى بالبروتين :

● **المكونـات :**

٤ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون .

٢ ملعقة صغيرة من خل التفاح .

٢ ملعقة صغيرة من الجلسرين .

٢ بيضة نيئة .

تُخلط المكونات جيدًا باستخدام مضرب البيض .. يوضع الخليط على الشعر مع عمل تدليك لفروة الرأس .. يُلف الشعر بفوطة لمدة ١٥ دقيقة ، ثم يشطف الشعر بالماء الفاتر .


كيف تختارين
تسريحة شعرك ؟



□ « الفورمة » المناسبة لإظهار جمالك :

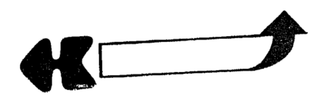
نذكر دائماً عند الحديث عن زينة المرأة وجمالها ، أن ذلك من الأمور التى يجب ألا يطلع عليها إلا الزوج ، كما أمرناالشارع الحكيم ، بل لقد أوصى الشارع بضرورة أن تظهر المرأة أمام زوجها فى كامل زينتها وجمالها ..ويدخل ضمن ذلك الاختيار المناسب لتسريحة الشعر ..

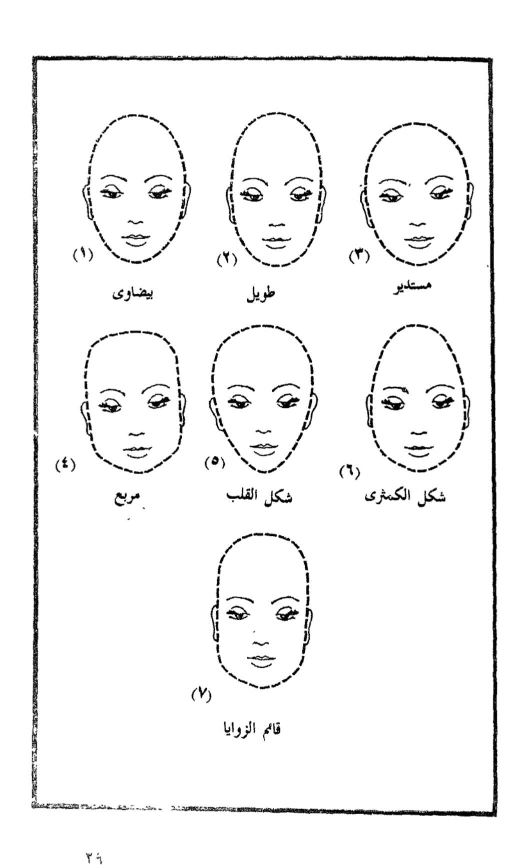
ولاشك أن اختيار المرأة لتسريحة الشعر أو « **الفورمة** » التى تتفق مع شكل وجهها له دور كبير فى إبراز جمالها وأناقتها .

وإذا كنت سيدتى قد توصلتِ إلى أنسب فورمة لشعرك ، فلا بأس .. وإلا .. فإليك المواصفات اللائقة لتسريحة الشعر ، كما يراها خبراء التجميل ، وفقًا لأشكال الوجه المختلفة .

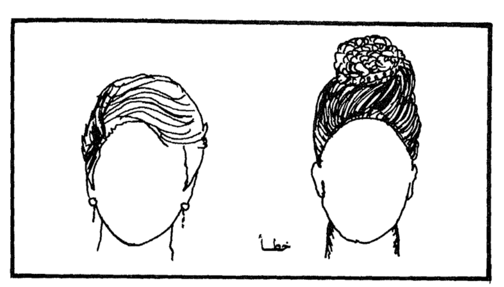
□ أشـكـال الوجــه :

يجب أن يكون اختيار تسريحة الشعر على حسب شكل الوجه الخاص لكل امرأة .. وهناك سبعة أشكال مميزة للوجه ، كما يتضح من الشكل التالى .



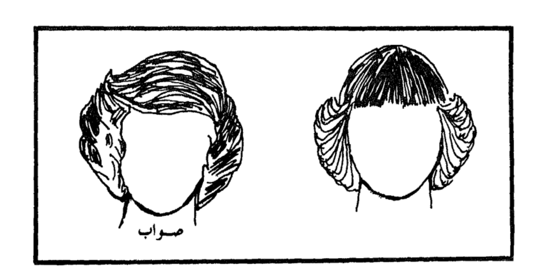

(١)
بيضاوى
(٢)
طويل
(٣)
مستدير
(٤)
مربع
(٥)
شكل القلب
(٦)
شكل الكمثرى
(٧)
قائم الزوايا

● الوجـه الطويـل :



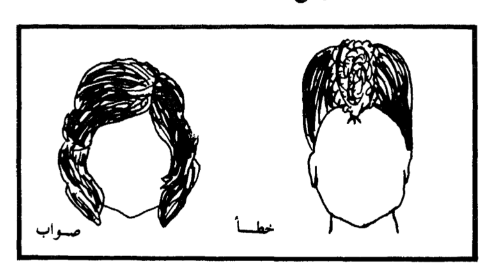
للتغلب على شكل الوجه الزائد الطول ، يصفف الشعر بحيث يزداد عرض الوجه ، وذلك بعمل لفّات من الشعر تجاه الأذنين ، ويفضل أن يكون الشعر متوسط الطول .

● الوجـه المستديـر :



يفضل لهذا الوجه الشعر القصير ، مع تكثيف الشعر فوق الرأس للإيحاء بزيادة طول الوجه ، بينما يكون خفيفاً على جانبى الرأس وممتداً إلى الخدين .

● **الوجـه المُربـع :**



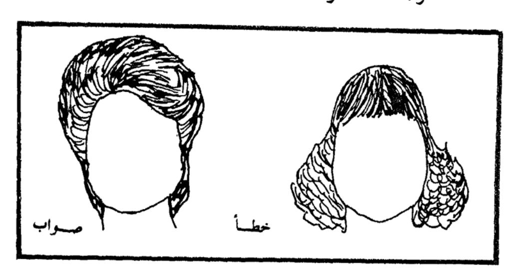
أبرز عيوب هذا الوجه هو بروز زاوية الفكّين ، بالإضافة لزيادة مساحة الجبهة والخدين .. وللتغلب على ذلك يصفف الشعر على الجانبين بعمل لفّات تغطى الفكّين ، مع عمل خصلة فوق الجبهة .

● **الوجــه القلبـى :**



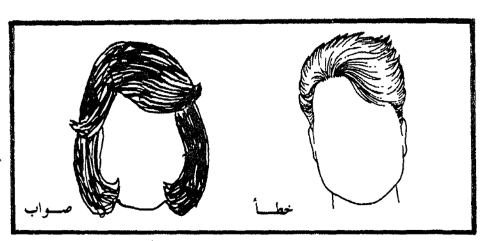
يتميز هذا الوجه الذى يشبه القلب بزيادة عرض الجبهة ، واختزال عرض الوجه تدريجياً فى اتجاه الذقن .. ولذلك فإن أفضل تسريحة للشعر تكون بتخفيف الشعر فوق الرأس وزيادة كثافته على الجانبين تدريجياً تجاه الذقن .. أى تأخذ تسريحة الشعر شكل قلب معكوس الوضع .

● **الوجـه الكمثرى :**



هذا الوجه له شكل عكس شكل الوجه السابق ، أى يمتاز بقصر عرض الجبهة مع زيادة العرض تدريجيًا فى اتجاه الذقن .. لذلك فأنسب تسريحة له تكون بلم الشعر إلى الوراء « **على القفا** » حتى لا يبدو الجزء السفلى من الوجه أعرض مما هو عليه ، ومع تكثيف الشعر على قمة الرأس والجبهة لتعويض اختزال الوجه بالنصف العلوى .

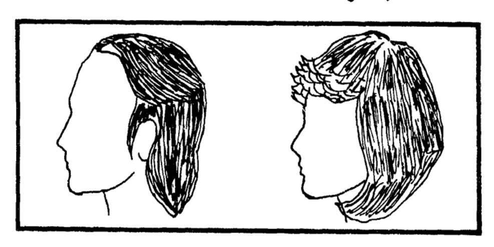
● الوجـه القائم الزوايا :



هذا الوجه يتميز بالطول وبروز زاوية الفكين ، لذلك يراعى تصفيف الشعر بعمل خُصلة على الجبهة لاختزال الطول ، وعمل ثنية من الشعر حول الفكين لإخفاء بروزهما من الجانبين .

□ تسريحات خاصة لإخفاء عيوب الوجه :

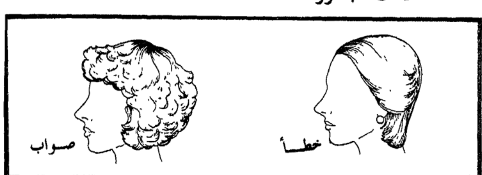
● الجبهة المرتفعة :



للتغلب على هذا العيب تجنبى تصفيف الشعر للوراء أو عمل فرق بمنتصف الرأس ، وإنما يصفف الشعر للأمام بحيث يتدلى فوق

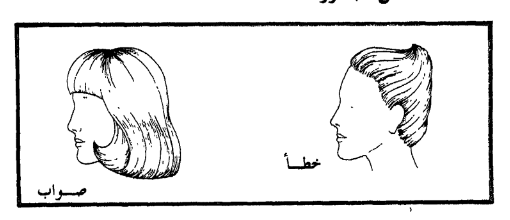
الجبهة « **قُصَّة** » ليختزل طولها . ويفضل أن يكون الشعر بصفة عامة متوسط الطول .

● **الأنف البـارز :**



يجب تجنب تصفيف الشعر بعمل فرق فى المنتصف أو تصفيفه للوراء لأن ذلك يلقى الضوء على الأنف البارز فيبدو بروزه .. وإنما يفضل عمل خُصل تحيط بالوجه من جميع الأنحاء ، مع الحرص على عمل خُصلة كبيرة بمحاذاة خط الذقن .

● **الذقـن البـارز :**



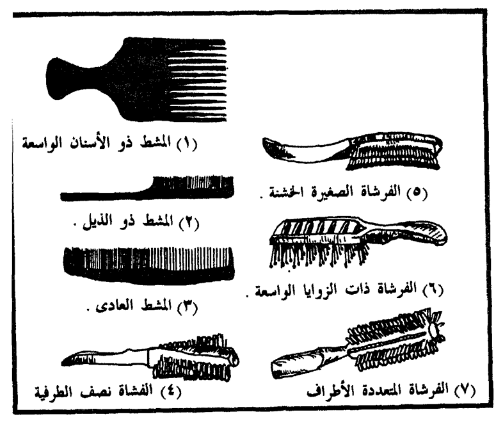
كما هو واضح من الشكل السابق يفضل تصفيف الشعر بعمل خُصلة كبيرة تغطى خط الذقن مع عمل قَصَّة على الجبهة .. ويجب تجنب تصفيفه للوراء حتى لا يزداد وضوح الذقن البارز .


□ معدات الشعر .
□ حنّة الشعر .



كيف تختارين معدّات الشعر ؟

CHOOSING EQUIPMENT



استخدام الوسيلة المناسبة للتعامل مع الشعر أثناء التصفيف أو التنشيف أو غير ذلك يعتبر أحد وسائل العناية بسلامة الشعر حيث يحفظه ذلك من الأذى ، بالإضافة لسهولة التصفيف وعمل « **الفورمة** » المرادة .

ويُنصح بصفة عامة باستخدام الأنواع من فرشاة الشعر التى تتميز أسنانها بنهايات مُكوّرة .. لأن الأسنان المستقيمة تخدش فروة الرأس ، وقد تجرحها ، أو تسبب التهاباً بها خاصة مع فروة الرأس الدهنية .. ولنفس هذه الأسباب يجب تجنب حك فروة الرأس بشدة أثناء التصفيف بالفرشاة أو المشط أيًا كان أنواعهما .

كما ينصح بعدم استعمال أمشاط أو فرش شعر من النايلون أو البلاستيك ، لأن ذلك يؤدى إلى حدوث كهرباء إستاتيكية فى الشعر تؤدى إلى تقصفه وتفلقه . وإنما ينصح باستعمال أمشاط للشعر مصنوعة من الصلب أو الخشب أو العظم الطبيعى أو العاج .

كما يجب تجنب تمشيط الشعر بعنف ، بدون « **تسليك** » الشعر أولاً ، فذلك يؤدى إلى نزع الشعرة من بصيلتها أو قطع الشعر .

□ المشط ذو الأسنان الواسعة (المشط الأفريقى) :

كما هو واضح من التسمية ، يُستخدم هذا النوع لفرد الشعر الخشن جدًا ، وتعمل أسنانه الطويلة على شد الشعر بعيدًا عن فروة الرأس « **لتسليكه** » .

□ المشط ذو الذيل :

ويتميز بأسنان ضيقة وطرف « **ذيل** » معدنى يستخدم لشد خصلات الشعر قبل عمل التنشيف .. كما يستخدم لهندمة الشعر بعد تصفيفه دون تشويه الفورمة .

□ **المشط العادى :**

ويتميز بطرف ذى أسنان واسعة ، وآخر ذى أسنان ضيقة ، بذلك فهو يناسب كافة أنواع الشعر . ويستخدم الطرف الواسع أولاً لتسليك الشعر ، ثم الطرف الضيق لتصفيفه .

□ **الفرشاة نصف الطرفية :**

وهى أفضل أنواع الفُرش لفرد الشعر بعد غسله لتنشيفه ، سواء فى اتجاه مستقيم أو اتجاه منحنى على حسب الجهة المستخدمة من الفرشاة .

□ **الفرشاة الصغيرة الخشِنة :**

وتستخدم لوضع اللمسات الأخيرة للشعر القصير بعد التصفيف .. ونظراً لأنها تحتوى على عدد كثيف من الأسنان فإنها تحتجز كمية من الشعر أثناء التصفيف لذلك تحتاج لتنظيف متكرر .

□ **الفرشاة ذات الزوايا الواسعة :**

وهى أفضل أنواع الفرش لتسليك الشعر المبلول دون نزعه كما تستخدم لتصفيف الشعر الطويل .

□ **الفرشاة المتعددة الأطراف :**

وتستخدم لعمل الخُصَل والتجعدات والتسريحات التى تحتاج للف الشعر .. ويوجد منها أحجام مختلفة .

□ **الفرشاة الكهربائية (مجفف الشعر الكهربائى) :**

وتستخدم لتنشيف الشعر بعد غسله بدفع هواء ساخن . وهى

أفضل وأسرع وسائل تجفيف الشعر .. وأفضل أنواعها هو النوع الذى يشتمل على فرشاة ومشط فى نفس الوقت بحيث يمكن استخدام هذا أو ذاك . ويجب تجنب استخدامها لفترة طويلة حتى لا يتعرض الشعر للجفاف ، فيجب التوقف بمجرد زوال البلل عن الشعر .



□ الحِنّاء .. لصباغة الشعر والعناية به :

الحِنّاء أو « **الحِنّة** » من النباتات التى تربعت ولاتزال تتربع على عرش الجمال لاستعمالاتها الكثيرة فى الصبغات والتجميل .. وهى من النباتات التى كثر استعمالها عند قدماء المصريين .. ويوجد منها أصناف كثيرة مثل : البلدى ، الشامى ، البغدادى ، الشائكة .. والحناء البلدى هى أغنى هذه الأنواع بالمواد الملونة .

والجزء المستخدم من هذا النبات هو الأوراق .. وتتميز باحتوائها على نسب عالية من المواد الملونة ، ومواد تينينية « **مواد قابضة** » ، ولوزون ، ومواد صمغية .. وتجمع هذه الأوراق ثم تجفف وتطحن ، وتباع كمسحوق بالصورة التى نعرفها .

□ الفوائد الطبية للحنـة :

وبالإضافة للفوائد التجميلية ، تستعمل الحناء فى علاج حالات كثيرة منها :

● **الصـداع** : فقد استخدمها قدماء المصريين لعلاج الصداع بوضع عجينتها على الجبهة ، وكذلك استنشقوا أزهارها العطرية الجميلة .

واستعملها النبى ﷺ لهذا الغرض ، وأوصى الصحابة بها .. روى ابن ماجه فى سننه أن رسول الله ﷺ كان إذا صُدِّع غلَّف رأسه بالحناء ، ويقول : « **إنه نافع بإذن الله من الصداع** » .. وإذا عجنت الحناء بالخل ، وضمدت بها الجبهة كان ذلك أنفع فى تسكين الصداع .

● **تشقق الرِّجْلين** :

وهو أيضاً مما أوصى به النبى ﷺ .. روى البخارى فى تاريخه وأبو داود فى سننه أن رسول الله ﷺ ما شكا إليه أحدٌ وجعًا فى رأسه إلا قال : « **احتجم** » ، وما شكا إليه وجعًا فى رجليه إلا قال له : « **اختضب بالحناء** » .

● **تينيا القـدم** :

ونظراً لاحتواء الحناء على مواد قابضة فإنها كثيراً ما تستخدم بين أصابع القدمين لعلاج حالات التينيا (الإصابة بالفطريات) .. فمن المعروف أن كثرة عرق القدمين « **البلولة** » تساعد على انتشار الفطريات .. وباستخدام الحنة فإنها تجعل هذه المناطق جافة ، وقد يكون للحنة كذلك بعض الفائدة فى قتل هذه الفطريات .

● **الأورام والقـروح** :

كما تفيد عجينة الحنة فى تطهير الجروح والإصابات المتقيحة ، حيث تستخدم كمرهم تضمد به الإصابة .

□ استعمال الحناء فى التجميل :

استعملها القدماء فى تلوين الشعر ، ولا يزال هذا شائعاً فى بلادنا ، فى القرية والمدينة على حدٍ سواء .. وإذا وضعت الحنة على الشعر الأبيض أكسبته لونًا أحمر مثل لون الجزر ، أما الشعر الأسود فإنها تعطيه لوناً أحمر « **غامقًا** » . وقد أثبتت الأبحاث الأخيرة التى أجريت فى المركز القومى للبحوث أن للحناء فوائد عظيمة للشعر والجلد .. وهى تخلو من أية أضرار جانبية كالتى تحدثها المواد الكيماوية .

وقد ثبت أن الحناء إذا وضعت فى الرأس لفترة طويلة بعد تخمرها ، فإن المواد القابضة والمطهرة الموجودة بها تعمل على تنقية فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات ومن الإفرازات الدهنية الزائدة .

كما تفيد الحناء فى علاج قشر الشعر والتهاب فروة الرأس ، وتقاوم سقوط الشعر .

□ طريقة استخدام الحنة لصباغة الشعر :

لاشك أن أفضل صبغات للشعر هى الصبغات الطبيعية مثل الحناء لأنها لا تضر بسلامة الشعر إطلاقاً ، كما يحدث مع استعمال الصبغات الصناعية لاحتوائها على مواد كيماوية ، بالإضافة لأنها تفيد الشعر من أكثر من ناحية ، كما سبق .

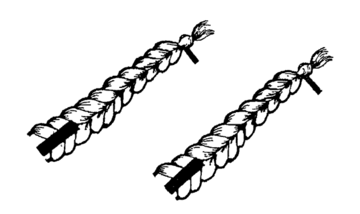
ويوجد من الحناء لونان أحمر وأسود .. ويعيبها أن تعرض الشعر للجفاف لأنها تقلل إفراز العرق وتمتص الرطوبة ، ولذلك

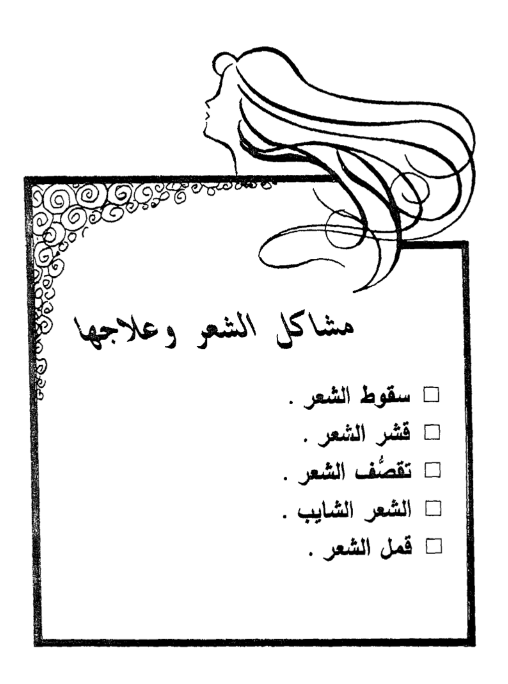
يفضل عجن الحناء بأحد الزيوت الطبيعية مثل زيت جوز الهند أو زيت اللوز أو زيت الزيتون .

ويفضل استخدام زيت اللوز أو زيت جوز الهند لأن كليهما لا تفسد رائحته بسرعة « **لا يزنّخ** » مثل باقى الزيوت . وتجهز الحناء كالتالى :

يوضع مسحوق الحناء فى وعاء ويضاف إليه الماء الفاتر ويعجن حتى يصبح مثل العجين ثم يضاف إليه الزيت ويترك لمدة لا تقل عن ١٢ ساعة . ثم يوضع على الشعر بفرق الشعر ووضعه بين الشعر بالقرب من فروة الرأس حتى يعمل قناع على الرأس . يُربط الرأس برباط قماش أو قبعه حمام بلاستيكية ويظل الحناء على الرأس لمدة لا تقل عن ٨ ساعات ثم يغسل الشعر بالماء الدافىء ويمشط برفق .

ويُلاحظ بعد استعمال الحناء زيادة سُمك الشعرة وذلك لترسب مادة الحناء على الشعرة مما يعطيها قوامًا أفضل .





مشاكل الشعر وعلاجها

- □ سقوط الشعر .
- □ قشر الشعر .
- □ تقصُّف الشعر .
- □ الشعر الشايب .
- □ قمل الشعر .



مشكلة سقوط الشعر

FALLING OF HAIR

□ سقوط الشعر وقلق البنات :

من أكثر المشاكل الجمالية التى تقلق كثيرًا من الفتيات مشكلة سقوط الشعر .. وإن كان البعض منهن يجعلن من سقوط الشعر مشكلة دونٍ داعٍ حين يكون سقوطه طبيعياً وليس مرضياً .

□ الفرق بين السقوط الطبيعى والمرضى :

يوجد بفروة الرأس مئات الآلاف من الشعر ، يسقط منه يومياً كمية بسيطة (حوالى ١٠ إلى ١٢ شعرة) .. وهى الشعر القديم العجوز ، ليحل محلها شعر جديد شاب . وهذا التجديد هو عملية طبيعية ومستمر ولا تدعو للقلق . وإنما إذا زاد معدل سقوط الشعر عن هذا المعدل الطبيعى ، بحيث تلاحظ الفتاة سقوط كمية كبيرة من الشعر على الفرشاة أثناء التمشيط .. أو إذا لاحظت انكشاف فروة الرأس فى أحد المناطق .. فإن سقوط الشعر فى هذه الحالة يكون غير طبيعى ، ولابد أن تسارع الفتاة بالبحث عن السبب وعلاجه .

□ أسباب سقوط الشعر :

(١) الإساءة إلى الشعر :

وهو من أكثر الأسباب شيوعاً بين الفتيات والسيدات . وهذا

له جوانب متعددة مثل :

- تمشيط الشعر بعنف ، مما يؤدى لنزعه من جذوره .. كما يتسبب الضغط الشديد بالمشط على فروة الرأس إلى التهابها ، وتكون القشر ، مما يساعد على سقوط الشعر .

- كثرة استعمال صبغات الشعر ، وخاصة التى يستعمل معها ماء الأكسجين ، مما يؤدى لجفاف الشعر وسقوطه . أو قد يؤدى إلى حدوث حساسية بفروة الرأس والتهابها مما يؤدى إلى سقوط الشعر .

- كثرة استعمال السيشوار .. حيث يؤدى لجفاف الشعر وتقصفه وسقوطه .

- كثرة عمل « **البرمانت** » ، وله نفس التأثير السابق .

- تؤدى بعض تسريحات الشعر التى تجعل الشعر مشدوداً إلى سقوطه فى الأماكن التى بها شد .. مثل تسريحة « **ذيل الحصان** » ، فقد يؤدى شد الشعر بقوة ناحية الضفيرة إلى سقوطه فى مقدمة الرأس . نفس الشيء فى حالة عمل ضفيرتين على جانبى الرأس مع وجود فرق فى وسط الرأس ، فقد يؤدى ذلك لسقوط الشعر فى وسط الرأس إذا كان الشعر مشدوداً بقوة ناحية الضفيرتين .

- شد الشعر بعنف على « **الرولو** » ، حيث يساعد على سقوط الشعر من جميع الحواف .

- استعمال أمشاط أو فُرش من الأنواع الرديئة من النايلون أو البلاستيك حيث تؤدى إلى تقصف الشعر وتفلقه مما يساعد على سقوطه . لذلك يفضل استعمال أمشاط للشعر مصنوعة من العاج أو العظم الطبيعى أو الخشب .

(٢) الضعف العام وأنيميا نقص الحديد :

يا بنات .. اهتممن بغذائكن حتى لا يسقط شعركن

□ سقوط الشعر دون سبب ملحوظ :

قد تندهش بعض الفتيات من سقوط شعرهن دون سبب ملحوظ ، بينما يكون هناك عادة سبب قوى لذلك لكنه لا يسترعى انتباههن .. هذا السبب هو وجود ضعف عام بالجسم وسببه الغالب وجود أنيميا نقص الحديد بسبب فقد كمية من الدم شهرياً بسبب الحيض ، خاصة إذا كان غزيراً ، أو كانت الفتاة لا تهتم بتعويض ما يفقد من دم بالتغذية الجيدة والفيتامينات اللازمة .. بالإضافة لإهمال بعض الفتيات تناول الأغذية الصحية المفيدة حيث يَمِلْن لتناول المأكولات السريعة الخفيفة مثل الشيبسى والهامبورجر وخلافه .

وكثير من الفتيات يعتقدن خطأ أن الشعر مجرد غطاء خارجى يتغذى بالزيوت والكريمات وخلافه .. ويغفلن أنه جزء من الجسم ، يتغذى ، وينمو من خلال تيار الدم كسائر الأعضاء .

ونصيحتى لكل فتاة أن تهتم بتغذية شعرها من « **الداخل** » أى من خلال الجسم ، ويكون ذلك بالتغذية الجيدة التى ينعكس أثرها على الشعر .. ولا تصدقى يا عزيزتى الفتاة أن هناك شامبوا أو كريماً يمكن أن يعطى للشعر ما يحتاجه من فيتامينات وعناصر غذائية !

(٣) سقوط الشعر فى سن اليأس وبعد الولادة

يتأثر نمو الشعر بمستوى الهرمونات الجنسية (الأستروجين والتستوستيرون) .. فنجد أن الأستروجين ينشط نمو الشعر ، بينما

التستوستيرون له تأثير عكسى . ونظراً لانخفاض هرمون الأستروجين فى سن اليأس (٤٥ إلى ٥٥ سنة) يزيد معدل سقوط الشعر ، وقد يكون مصحوباً بزيادة شعر الوجه خاصة منطقة الشارب واللحية وذلك للزيادة النسبية لهرمون الذكورة « **التستوستيرون** » .. لكنه من الواضح أن سقوط الشعر فى هذه السن يتأثر كذلك بعامل وراثى ، بمعنى أن يميل للحدوث فى بعض العائلات دون الأخرى . كما يزيد معدل سقوط الشعر بعد الولادة بحوالى شهرين إلى ثلاثة شهور لأسباب تتعلق كذلك بالهرمونات ، ويكون سقوط الشعر فى هذه الحالة بصفة مؤقتة ، ويتركز فى المناطق الأمامية من فروة الرأس .

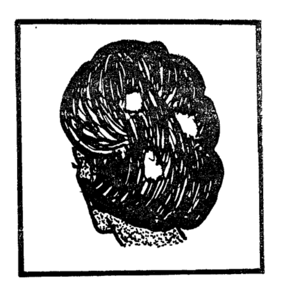
(٤) أمــراض عامـة

مثل الحميات الشديدة كالتيفود والملاريا ، حيث يسقط الشعر بعد حوالى ثلاثة أشهر من الإصابة ، ويعود لطبيعته مرة أخرى بعد انقضاء نفس المدة تقريباً . ومثل مرض الذئبة الحمراء وهو مرض ينتج عن خلل بالجهاز المناعى ، وتحدث الإصابة به بين الفتيات أكثر من أى سن أخرى ، ويصحبه آلام بالمفاصل ، وظهور كلف بنى على الخدين ، ومثل مرض نقص نشاط الغدة الدرقية ، ويصحبه زيادة فى الوزن ، وإحساس بالبرودة الشديدة . كما يحدث سقوط الشعر كأحد الأضرار الجانبية لبعض الأدوية مثل الهيبارين ومضادات السرطان .

(٥) أسـباب وراثية

كما يلاحظ أن سقوط الشعر « **الصلع** » يرتبط بعامل وراثى حيث يظهر فى بعض أفراد العائلات دون غيرهم .

(٦) سقوط الشعر فى منطقة محددة



وأحياناً يكون سقوط الشعر مقتصراً على منطقة محددة من فروة الرأس . ومن أسباب ذلك الإصابة بمرض القراع الإنجليزى أو القراع البلدى حيث يظهر الشعر منكسراً فى المنطقة المصابة مع وجود قشور بالمنطقة وحكة . وهذا المرض يعالج بالأدوية المضادة للفطريات .

وهناك كذلك مرض الثعلبة ، وتنتشر الإصابة به بين الفتيات ، ويكون سقوط الشعر فيه بشكل سريع ومفاجىء ، فقد تستيقظ الفتاة من نومها فتجد أنها فقدت خصلة من شعرها وأصبح جزء من فروة رأسها أصلع .. و هذا المرض يعقب الصدمات النفسية أو التوتر النفسى الشديد ، لذلك فللعلاج النفسى فى هذه الحالة دور هام لمساعدة نمو الشعر من جديد .



ويكون العلاج بتجنب أو علاج السبب المؤدى لسقوط الشعر ، وقد يحتاج ذلك لاستشارة طبيب الأمراض الجلدية خاصة إذا كان سقوط الشعر بكمية كبيرة أو فى مناطق محددة « بُقَع » .

وإليك يا عزيزتى هذه الإرشادات لمقاومة سقوط الشعر بصفة عامة :

(١) تجنب الإساءة للشعر :

وهو أهم ما يجب أن تحرصى عليه لمقاومة سقوط الشعر .. وذلك فى ضوء ما سبق .

(٢) بالنسبة لغسل الشعر :

يفضل غسل الشعر الدهنى ثلاث مرات أسبوعيًا بشامبو يحتوى على الليمون أو البيض حتى يخلص الشعر من الدهون الزائدة . أما الشعر الجاف ، فيكفى غسله مرة واحدة أسبوعياً باستخدام شامبو يحتوى على الزيت أو اللانولين ، ويفضل كذلك عمل حمام زيت أسبوعياً مثل زيت الخروع . أما الشعر العادى فكل ما يحتاجه استعمال شامبو أو صابون جيد قليل القلوية ، والحفاظ عليه من الجفاف (انظرى العناية بالشعر) .

(٣) تدليك فروة الرأس :

وذلك يساعد على زيادة توارد الدم إلى بصيلات الشعر مما يزيد من حيويته ومقاومته للسقوط .

ويكون التدليك بأطراف الأصابع أثناء غسل الشعر ، وأيضاً كل مساء يوميًا ولو لخمس دقائق . ويمكن الاستعانة بلوسيون للشعر أثناء التدليك للحصول على أفضل النتائج مثل تونوسكالبين Tono-Scalpine ، وهو يستخدم مرة واحدة أسبوعياً .

وبالنسبة للشعر الجاف يُفضل بعد عمل حمام الزيت لف الشعر بفوطة دافئة بعد الحمام لزيادة توارد الدم إلى فروة الرأس وتنشيطها .

(٤) الاهتمام بتغذية الشعر :

ويجب أن تعتمدى فى ذلك على تغذية الجسم نفسه – كما سبق – وعدم التأخر عن علاج أى ضعف أو فقر بالدم .

وأهم ما يجب أن تحرصى على تناوله لتغذية الشعر هو عنصر « **الحديد** » .. وهو يتوفر فى الكبدة واللحوم والخضراوات الطازجة ، وفيتامين « أ » ، ويتوفر فى اللبن والجزر وزيت كبد الحوت ، وفيتامين « هـ » ويتوفر فى زيت الخضراوات والبندق واللوز والحبوب غير منزوعة القشور مثل القمح . وكذلك فيتامين « ب » المركب وتتوفر أنواعه فى العديد من الأطعمة .

ولا مانع من تناول مجموعة فيتامينات إذا كان الغذاء لا يمد الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة .. ذلك مثل مجموعة فيتامينات فيتوب Vitop أو فيترا Viterra (كبسولة بعد الإفطار وأخرى بعد العشاء) .. ولعلاج أنيميا نقص الحديد التى قد تظهر بسبب النزف الشهرى يمكن تناول أقراص حديد مثل سلو – فى Slow-Fe (قرص إلى قرصين يومياً بعد الأكل) .

(٥) مسحوق الحنّة :

* هل تفكرين فى تغيير لون شعرك ؟

إذا كنت تعانين من سقوط الشعر ، وترغبين فى نفس الوقت فى تغيير لون شعرك .. فعليك إذن باستخدام الحنّة .

فعلاوة على أن الحنة صبغة طبيعية للشعر ، فقد ثبت كذلك أنها تقوى الشعر ، وتقاوم سقوطه .. بالإضافة لما لها من فوائد أخرى مثل : تطهير الشعر من الميكروبات وعلاج قشر الشعر والتخلص من الدهون الزائدة . (انظرى طريقة استخدام الحنة لصباغة الشعر) .

(٦) وصفات لعلاج سقوط الشعر :

● **لبن جوز الهند :**

يضاف ٥ ملاعق كبيرة من لبن جوز الهند (السائل الموجود داخل الثمرة) إلى ملعقة كبيرة من عصير الليمون .

يستخدم المحلول الناتج فى تدليك فروة الرأس ، ويبقى بها حتى يجف تمامًا ، ثم يشطف بالماء العادى .

● **البيـض :**

تضرب بيضتان فى ثلاث ملاعق كبيرة من الماء ، وتدهن جذور الشعر ، ويشطف بعد أن يجف .

يستخدم بياض البيض فى دهان فروة الرأس ، ويشطف بعد أن يجف .

● **زيت الخـروع :**

تُدلك فروة الرأس بزيت الخروع الدافىء يومياً .

● نبـات الصبـار :
تدلك فروة الرأس بزيت أو كريم نبات الصبار بصفة منتظمة .

□ وصفات لعلاج الصّلع :

هذه الوصفات التالية تفيد خاصةً الأشخاصَ المهيئين وراثياً للصلع الكامل أو الجزئى ، حيث تنشط فروة الرأس ، وتقاوم سقوط الشعر . وهى تصلح كذلك لحالات سقوط الشعر بصفة عامة .

ونظراً لاختلاف استجابة الأشخاص لمفعول كل وصفة منها ، يفضل تجربتها جميعاً ، واحدة بعد الأخرى ، للوصول إلى الوصفة الأكثر فاعلية بالنسبة لكل حالة .

● زيـت السمسم :

تُدلك فروة الرأس بزيت السمسم كل مساء قبل النوم ، ويُلف الشعر بفوطة . وفى الصباح يغسل الشعر بشامبو من الأعشاب الطبيعية ، ثم يُعاد شطفه بمحلول من الخل (يفضل خل التفاح) وذلك بنسبة ملعقتين من الخل إلى لتر واحد من الماء الدافىء .

● زيت الزيتون وزيت الحصالبان :

تُخلط كميتان متساويتان من زيت الزيتون وزيت الحصالبان ، ويوضع الخليط فى زجاجة . يدهن الشعر بكمية من هذا الخليط كل مساء ثم تتبع نفس الخطوات السابقة .

● عصـير الثـوم :

خذ فصين من الثوم ، واعصرهما ، واستعمل العصير الناتج فى دهان فروة الرأس كل مساء بصفة يومية مع الالتزام بباقى الخطوات السابقة .

● **البصـــل النيء :**

كرر نفس الطريقة السابقة ولكن مع تدليك فروة الرأس بنصف بصلة نيئة .



□ ما هو قشر الشعر ؟ وما أسبابه ؟ :

قشر الشعر هو أحد علامات زيادة إفراز الدهون بفروة الرأس « **الشعر الدهنى** » لزيادة نشاط الغدد الدهنية الموجودة بها .. حيث تكوّن هذه الدهون الزائدة هذه القشور المألوفة التى نراها على فروة الرأس وأعواد الشعر .

وهذا النشاط الزائد قد لا يكون له سبب .. أى يتعلق بطبيعة تكوين الجسم .. أو قد يرجع للحالة الهرمونية للجسم مثلما يزداد نشاط الغدد الدهنية خلال فترة البلوغ والمراهقة للتغير الهرمونى خلال هذه الفترة ، والذى من علاماته الأخرى إصابة الفتى أو الفتاة بحب الشباب لزيادة إفراز الدهون بجلد الوجه .

كما أن هناك عوامل تساعد على الإصابة بقشر الشعر مثل الإفراط فى تناول الأطعمة الحريفة والبهارات والتوابل والشيكولاتة والمشروبات الساخنة جدًا .. حتى تؤدى لزيادة توارد الدم للغدد الدهنية ، وزيادة نشاطها فى إفراز الدهون .. ونفس الشيء يحدث بالنسبة لبشرة الوجه ، لذلك ينصح بتجنب تناول هذه الأطعمة عند الإصابة بحب الشباب .

كما يؤدى تمشيط الشعر بعنف وحك فروة الرأس بالمشط إلى زيادة القشور وفرصة حدوث التهاب دهنى بفروة الرأس .

ويلاحظ كذلك أن الحالة النفسية لها دور فى هذا الموضوع ، حيث تزيد مشكلة قشر الشعر (وكذلك حب الشباب) مع القلق والتوتر والعصبية .. بينما تنحصر المشكلة مع الاستقرار النفسى .

وبالإضافة لما ينتج عن وجود قشر الشعر من منظر غير محبب للفتى أو الفتاة .. فقد تتعرض فروة الرأس بسبب زيادة إفراز الدهون لالتهاب جلدى أو ما يسمى أكزيما دهنية (Seborrhoeic eczema) . وفى هذه الحالة تظهر فروة الرأس مغطاة بقشور سميكة كبيرة مع الإحساس بالحرقان والرغبة فى حك المنطقة المصابة .

كيف تتخلصين من قشر الشعر ؟

يجب تجنب الأسباب التى تزيد من قشر الشعر – كما سبق – ويراعى عدم كثرة غسل الشعر بالماء الساخن . ويراعى تناول غذاء – أو مجموعة فيتامينات – غنى بفيتامين « **ب** » المركب ، وفيتامين « **د** » ، وفيتامين « **هـ** » .. كما يراعى الإقلال من السكر الأبيض أو استبداله بعسل النحل .

☐ **الزيت الدافىء :**

تُدهن فروة الرأس فى المساء قبل النوم بكمية من زيت الزيتون ، أو زيت اللوز ، أو كريم نبات الصبار .. مع عمل تدليك لفروة الرأس .. ويُلف الشعر بفوطة دافئة ، ثم يغسل فى الصباح بالماء العادى .

□ **الخل (يفضل استعمال خل التفاح) :**

تضاف ملعقتان من الخل إلى فنجان ماء ساخن ، ويستخدم هذا المحلول فى غسل فروة الرأس والشعر ، ويبقى على الرأس ليلة كاملة ، ثم يغسل الشعر فى اليوم التالى باستعمال شامبو يحتوى على البيض .

□ **البيــض :**

تُضرب بيضة نيئة ، وتدهن بها فروة الرأس .. يكرر ذلك أسبوعياً .

□ **الحصـالبـان :**

تضاف ملعقتان من عُشب الحصالبان (من عند العطار) إلى فنجان ماء مغلى ، ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة . ويستخدم هذا المنقوع « **الشاى** » فى عمل تدليك لفروة الرأس .

□ **شرش اللبن :**

تضاف ٤ ملاعق كبيرة من شرش اللبن (أو ماء الجُبن) إلى ٤ ملاعق كبيرة من زيت الكافور المخفف بالماء . ويستخدم هذا الخليط فى دهان فروة الرأس ، ويُشطف بعد ثلاث ساعات .

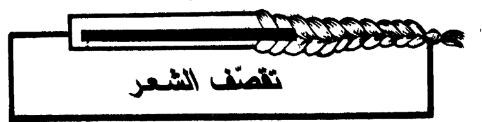
□ **لبن جوز الهند :**

تضاف كمية من لبن جوز الهند (السائل الموجود داخل الثمرة) إلى كمية من الماء الساخن ويضاف لهما عصير الليمون .

ويستخدم هذا المحلول فى غسل فروة الرأس ، ثم يشطف بعد نصف ساعة بالماء الفاتر .

□ **شامبو لقشر الشعر :**

هناك أنواع كثيرة من الشامبو أو المستحلب للتخلص من قشر الشعر مثل مستحلب سلسن بلو Selsun blue .. ويستخدم بعمل تدليك لفروة الرأس بكمية من المستحضر لمدة ٥ دقائق ، ويشطف بعدها بالماء الفاتر .. ويكرر ذلك أسبوعياً ..



تقصّف الشعر

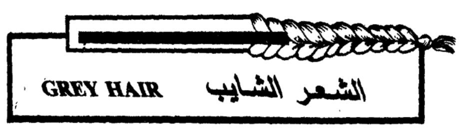
تقصف الشعر معناه انكسار أعواده بشكل ملحوظ .. وهو من الشكاوى الشائعة بين الفتيات .. وسببها الغالب هو الإساءة للشعر .

فيحدث التقصف بسبب جفاف الشعر مما يسهل انكساره .. وهذا الجفاف ينشأ بسبب كثرة تعرض الشعر للمواد الكيماوية سواء من خلال صبغات الشعر أو عمل البرماننت أو غير ذلك .. كما ينشأ بسبب كثرة تعرّض الشعر للسخونة مثل استعمال السيشوار ، أو عمل الرولو الساخن ، أو كثرة تعرّض الشعر لحرارة الشمس .

ولاشك كذلك أن نظام التغذية له دور فى ذلك .. فسوء أو نقص التغذية يؤدى لضعف الشعر مما يزيد من فرصته للتقصف .

وعلاج تقصف الشعر يكون بعلاج حالة الجفاف بتجنب أسبابه وعمل حمامات الزيت وغيرها من وسائل العناية التى تعيد للشعر حيويته .

كما يجب الاهتمام بتغذية الشعر ، ويكون ذلك ، كما سبق أن قلنا ، بالاهتمام بتغذية الجسم نفسه أكثر من الاعتماد على الوسائل الموضعية المغذية للشعر .. وعلاج أى حالة ضعف أو فقر دم بالفيتامينات اللازمة .. كما سبق التوضيح .



☐ واشتعل الرأس شيباً :

تحوُّل الشعر إلى اللون الرمادى أو الأبيض « **الشيب** » هو عملية طبيعية تحدث بحكم التقدم فى السن ، ويتعرض لها الأشخاص على السواء ، لكنه من الواضح أن من الناس من يشيب فى فترة مبكرة عن غيره .

ويبدأ الشيب عادة عند جانبى الرأس ، ويستمر بصورة تدريجية بطيئة فى مختلف أنحاء شعر الرأس . ومن الملاحظ كذلك أن بعض الأشخاص يصيبهم الشيب بدرجة كبيرة عن غيرهم ، فقد يتحول شعر الرأس بأكمله إلى اللون الرمادى أو قد يقتصر الشيب على بعض المناطق دون الأخرى .

وهذا الاختلاف بين الناس فى درجة الشيب يرجع إلى اختلاف نوع الشعر نفسه ، وإلى وجود عامل وراثى ، كما أنه يتأثر بالحالة النفسية ؛ إذ أنه من الملاحظ أن الضغط النفسى يُعجّل بحدوث الشيب . كما وجد أن نقص بعض العناصر الغذائية وأهمها النحاس وحمض الفوليك وفيتامين « ب » المركب بأنواعه قد يُعجل بحدوث

الشيب .. لذلك فإن مقاومة حدوث الشيب تستدعى ضرورة الاهتمام بسد حاجة الجسم من هذه العناصر السابقة .. بالإضافة لتحقيق الارتياح والاستقرار النفسى .

□ وصفات لإخفاء الشعر الشايب :

هذه الوصفات تستخدم بغرض تزين المرأة لزوجها فقط ، كما أمرنا الإسلام الحنيف ، لا بقصد إظهار الزينة والتبرج لغير الزوج ، كما هو حادث لكثير من النساء الجاهلات اليوم .

● **نبات المرْيَميَّة** من أفضل الأعشاب الطبيعية التى يمكن الاستعانة بها « **لتغميق** » لون الشعر .. ويمكن استخدامه لهذا الغرض من خلال هذه الوصفة الفعّالة :

– **المكونات :**

٤ ملاعق كبيرة من أوراق المريميّة .
½ فنجان من الماء .
٢ ملعقة كبيرة من الحنّة .
١ ملعقة صغيرة من مسحوق القرنفل .
½ فنجان من الشاى المغلى بشدّة .

الطريقـة :

يُغلى نبات المريمية غلياناً وافياً ، ثم يترك المغلى ليبرد ، ثم يصفى .

يضاف القرنفل والشاى إلى المغلى مع التقليب ، ثم تضاف الحنة .

الاستعمـال :

يوضع هذا الخليط على الشعر وفروة الرأس ، ويبقى لمدة ٣٠ دقيقة ، ثم يشطف بالماء العادى .

□ وَصفة أخرى :

تُنقع ٤ ملاعق من أوراق المريمية فى الماء المغلى (ملء كوبين) لمدة ساعتين .. ثم يستخدم هذا المنقوع بعد أن يبرد ، ويصفى ، فى دهان الشعر كل مساء قبل النوم . مع ملاحظة أن يدهن الشعر خُصلة خصلة ابتداء من الجذور حتى الأطراف .

□ منقوع السمسم :

خذ ملعقتين من حبوب السمسم ، وانقعهما فى كوب ماء مغلى لمدة ٢٠ دقيقة ، ثم استخدم هذا المنقوع فى دهان الشعر بنفس الطريقة السابقة ، مع ملاحظة أن يكرر الدهان مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا .

□ فيتامين « ب » المركب :

يذكر الباحثون أن تناول فيتامين « ب » المركب يوميًا بالإضافة إلى جرعة من حمض بارامينوبنزويك (PABA) تساوى ٣٠٠ ميلليجرام يُعيد للشعر لونه الأصلى خلال شهرين تقريباً .

□ وصفة لمقاومة ظهور الشعر الشايب فى سن مبكرة :

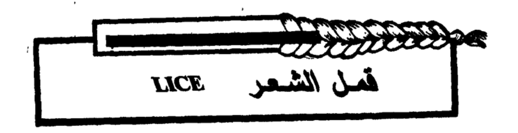
(Premature Greying) :

□ البنات والشعر الأبيض :

سبق أن قلنا أن الشعر الشايب قد يظهر فى سن مبكرة - ربما فى سن الشباب - نظراً لارتباطه بعامل وراثى .. بمعنى أن بعض العائلات قد يشيب أفرادها فى سن مبكرة عن غيرهم من العائلات الأخرى .. ولمقاومة هذا الشيب المبكّر ، إليك هذه الوصفة :

يجهّز فنجان من الشاى المغلى غلياناً شديداً ، ويضاف إليه ملعقة كبيرة من ملح المائدة ، ويستخدم هذا المحلول فى دهان الشعر من الجذور حتى الأطراف .. ويبقى على الشعر لمدة ٤٥ دقيقة ، ثم يشطف بالماء العادى .

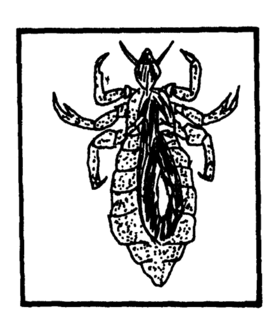
ويجب تجنب استعمال الشامبو عند العمل بهذه الوصفة .



□ ما هو القمل ؟ :

هو نوع من الطفيليات يعيش بين الشعر ، ويتغذى بمص الدم من خلال تجمعه بسطح الجلد .. وعدوه الأول هو النظافة ، فبدونها تنتشر الإصابة به ، ويساعد فى ذلك الزحام ، وارتفاع درجة الحرارة . وقد يصيب القمل شعر العانة وشعر الإبطين ، وربما ينتشر على الجسم كله إذا انعدمت النظافة تماماً ..

وتشخيص الإصابة بالقمل تتلخص فى العثور على قملة (أو



قمل) بالشعر ، أو حك الرأس وظهور الصئبان « **السبان** » وهو بيض القمل .. والذى يشبه إلى حد كبير قشر الشعر ، لكن الصئبان يتميز بالتصاقه بالشعر ، وبإحداثه صوتاً « **فرقعة** » عند ضغطه بين الأظافر أو حرقه بالنار .

□ العــلاج :

● يُمشط الشعر جيدًا بمشط ضيق المسافات « **فلاّية** » للتخلص من أكبر عدد من القمل (يساعد فى ذلك تدليك الشعر أولاً بالخل لمدة عشر دقائق) .

● يستعمل أحد المستحضرات المضادة للقمل ، وتوجد فى صورة كريم أو شامبو أو لوسيون أو بخاخة .. فلك حرية الاختيار . ومن أمثلتها لوسيون بنزانيل Benzanil ، وشامبو بدينتس Pedinits .. تُدلّك فروة الرأس بقليل من المستحضر لمدة ٥ - ١٠ دقائق ، ثم يُغسل الشعر ، ويُمشط بمشط رفيع . ويجب

تكرار هذا العلاج لثلاثة أيام متتالية ، ثم بعد أسبوع إلى أسبوعين لقتل ما فقس من بيض القمل « **الصئبان** » .

- يمكن تنقية الصئبان باليد أو عمل مكواة للشعر لقتلها .
- فى حالة إصابة شعر العانة أو الإبط ، فلابد من قص الشعر فى هذه المناطق .



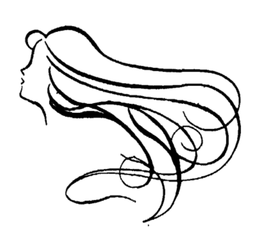


يلجأ البعض لاستخدام طلاء الرموش « **المسكارا** » لزيادة سمك الرموش لإظهار جمال العينين . ويستخدم الطلاء على الفرشة بدهان الرموش من الداخل (من الجذور) إلى الأطراف .

ويجب أن يُزال الطلاء قبل النوم لأنه قد يؤدى لحساسية العين

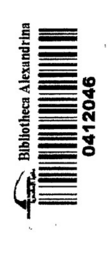
أو التهابها .. وأفضل ما يستخدم لإزالته هو زيت الأطفال .. ويستخدم على قطنة لإزالة الطلاء من الحاجب العلوى أثناء تغميض ا لعين ، ثم الحاجب السفلى .

وهذا الطلاء ماهو إلا مواد كيماوية حارقة تؤذى الرموش والجلد مع الوقت، لذا فإننا ننصح باللجوء إلى الوسائل الطبيعية مثل استخدام زيت الخروع كل مساء قبل النوم ، فمع تكرار ذلك يزداد سمك الرموش وأطوالها ، وتبدو كثيفة جميلة تزين شكل العينين .. هذا هو السر ... !



الفهرس

طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة


Bibliotheca Alexandrina
0412046